

Рекомендации родителям по профилактике табакокурения детей.



Все родители мечтают сформировать личность ребёнка в формате здорового образа жизни. Однако не у всех это получается....

Что же родителям нужно знать, чтобы ребёнок не курил?

1. Табакокурение – это проблема?

Мысли, «Покуривает – плохо, конечно, но, слава богу, не пьёт и не колется. Беседу, конечно, надо провести, поругать...», не допустимы. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема.

2. Мы не курим!

Если мы хотим, чтобы ребёнок не курил, тогда и сами не должны делать этого. В идеале, ребёнок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях.

3. Уважение к некурящим.

В жизни часто бывает не так, как хотелось бы, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Курящий человек должен демонстрировать уважение к людям в обществе – не закуривать на улице при большом скоплении народа, курить только в отведенных для этого местах, не бросать окурки, пустые пачки и т.д. Такое поведение показывает подростку, что не курение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, и курильщики не хозяева положения.

4. Правила для курильщиков.

В том случае, когда никто из домашних не курит, но у Вас есть курящие друзья, в семье должны быть установлены правила, относящиеся к курению. Например, даже самым лучшим друзьям нельзя курить у Вас в доме.

5. Устранение причин курения.

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины.

«Из любопытства» - постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя ему новые возможности.

«Чтобы казаться взрослее» - подростка может не удовлетворять статус в семье – он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку (подросток должен иметь обязанности в семье и больше свободы, чем раньше).

«Подражая моде» - расскажите, что во многих развитых странах курение не модно, а курящие имеют ограничения в правах.

«За компанию» - оградить ребёнка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить его самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

6. Если Ваш ребенок курит.

Чётко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребёнка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, потому что избавление от курения требует времени.

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них.

Фраза /Реакция

1.«Ты еще мал курить!»/«Отлично! Как только вырасту... Хотя я уже взрослый»

2.«Чтоб я не видел тебя с сигаретой!»/«Нет проблем! Буду курить в более приятной компании»

3.«Курят только глупые люди»/«Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят»

4.«Не смей курить!»/«Не надо мне приказывать!»

5.«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!»/«Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть»

6.«Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь»/«Это банально, к тому же я не лошадь»

7.«Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики»/«А что, можно попробовать!»

Если Вы хотите, чтобы Ваши дети не курили и вели здоровый образ жизни, следует, прежде всего, самим вести здоровый образ жизни, помня о том, что вся ответственность за успешность физического и духовного развития детей возложена только на Ваши плечи.